Тест: грозит ли вам сахарный диабет?
стр. 24

№ 17
20 апреля 2021

Все для женщины

Круче бутерброда!
Креативные идеи для завтрака
стр. 20

Куриные рулетики
Просто, экономно, обалденно вкусно!
стр. 22

За что собственника могут выселить из квартиры
стр. 19

Капустная диета
Минус 3 кг за 5 дней стр. 8

Как подтянуть грудь стр. 6 без операции

Обувь как у звезды
Но сильно дешевле!
стр. 4

7 советов, которые облегчат дачникам труд на грядках стр. 28

Выиграйте 15 000 рублей!
стр. 3

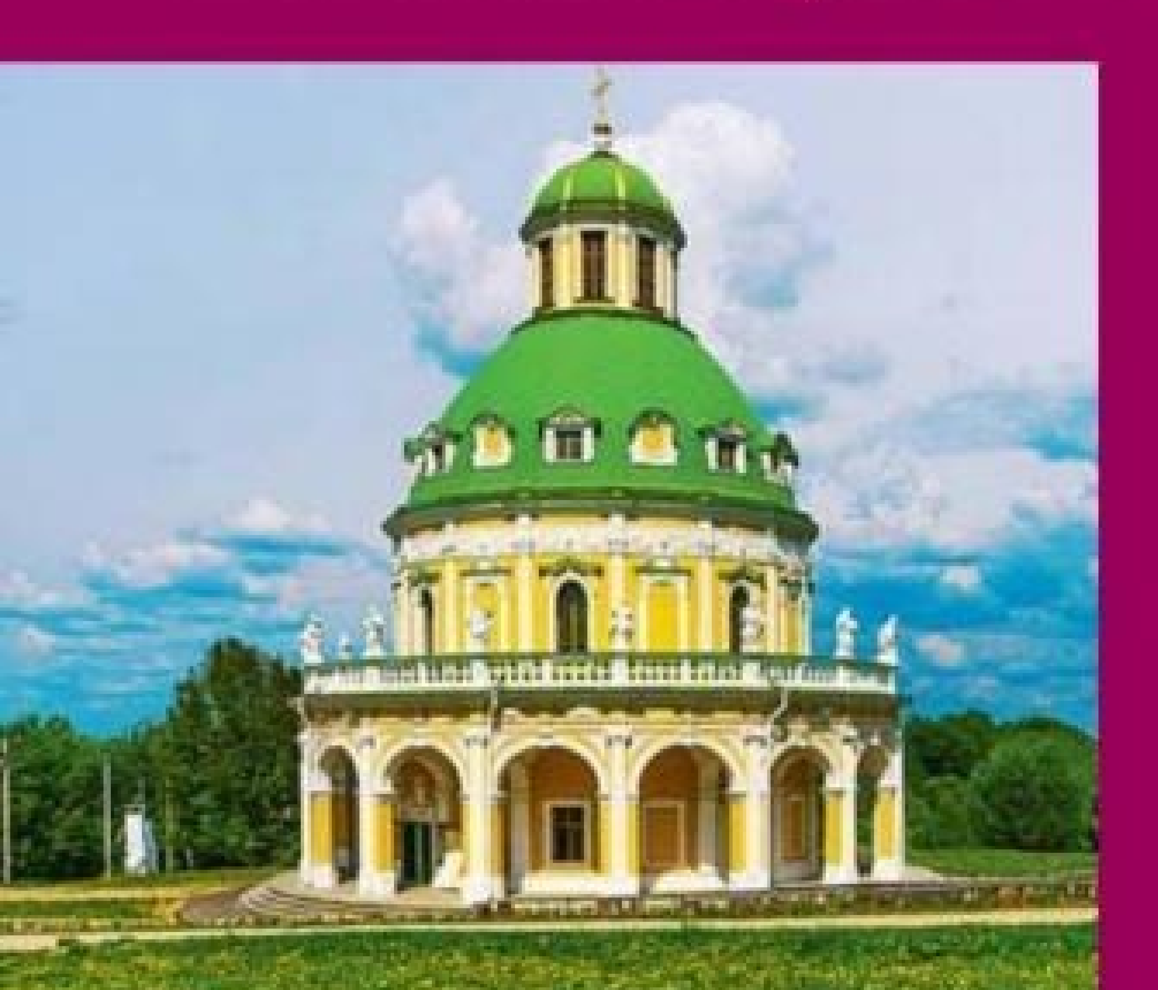
Необычно красим яйца к Пасхе и украшаем дом
20 бюджетных суперидей стр. 15

На фото: Екатерина Сомова с дочкой Варварой, г. Хабаровск

ISSN 1819-0979
9 771819 097772 21017

Самые красивые храмы

Эти российские шедевры архитектуры признаны памятниками мирового искусства



Церковь Рождества Богородицы, д. Подмоклово, Московская обл.
На живописном берегу Оки возвышается церковь, построенная в 1722 году по инициативе князя Григория Долгорукого. Строение украшает аркада с установленными на ней статуями апостолов и евангелистов.

Собор Василия Блаженного, г. Москва
Он был возведен в 1561 году по велению Ивана Грозного. Центральная церковь храма освящена в честь Покрова Пресвятой Богородицы, а зимняя, построенная над могилой юродивого (блаженного) Василия, носит его имя.



Церковь Покрова на Нерли, п. Боголюбово, Владимирская обл.
«Лебедь-храм» – так называют один из самых известных памятников древнерусского зодчества, сохранившийся с XII века. По легенде, церковь Покрова Богородицы построена в честь победы князя Андрея Боголюбского, сына Юрия Долгорукого, над булгарами.



Казанский собор, г. Санкт-Петербург
Собор построен по приказу Павла I специально для хранения иконы Казанской Божией Матери. После Отечественной войны 1812 года храм получил статус памятника русской воинской славы, позже здесь был похоронен Михаил Кутузов.



Преображенская церковь, о. Кижи, Республика Карелия
Этот шедевр деревянного зодчества был построен в 1714 году без единого гвоздя. Устремленная ввысь на 37 м церковь увенчана 22 главами, меняющими форму и размер от яруса к ярусу и покрытыми черепицей из осины.

Дама под зонтиком

По мнению психологов, между тем, какой аксессуар предпочитает женщина, и ее характером есть прямая связь



Дамам, предпочитающим зонты **ярких расцветок,** покой только снится. Тишине и уединению они предпочитают шумные компании. Зонтик **всех цветов радуги** выбирают оптимистки – они никогда не ждут чуда, а творят его сами.

Честные и прямолинейные натуры носят прозрачные зонты. Романтичные и внимательные предпочитают аксессуары с изображением пейзажей или городов. Хозяйки зонтов **со стразами** умеют тратить деньги и делают это изысканно и красиво.

А вот зонтики **темных цветов** – выбор женщин, которые всегда стараются держать дистанцию с людьми и не любят быть в центре внимания.

Пасха в ажуре

Американка Ребекка Кляйнбергер занимается редким видом творчества – резьбой по скорлупе. Искусство вырезания ажурных узоров на яйцах появилось еще в Древнем Китае. С тех пор яичные ювелиры научились превращать в шедевр любую скорлупу – от страусиных, гусиных, куриных и перепелиных яиц. Самой тонкой и очень хрупкой считается куриная и перепелиная скорлупа. Работать с таким материалом приходится очень бережно. Для резьбы по выдутым яйцам мастера используют электрический лобзик или бормашину с разными насадками. Сейчас на счету Ребекки уже более 50 уникальных работ, часть из которых приобрели коллекционеры. Естественно, особой популярностью ажурные яички пользуются на Пасху.



Улыбнись

Раньше со словами: «Мне как обычно!» – я заходила в бар, а теперь в аптеку.

– Дорогая, когда мы займемся сексом?
– Я очень устала, спать хочу...
– Спи-спи, милая, это я по телефону разговариваю.

Когда Роза Львовна перестала есть после шести, она начала грызть Семена Марковича после семи.

Посмотреть

Альдо и Ванда давно женаты, у них есть дети и планы на будущее. Но все рушится, когда Ванда узнает, что муж ей изменяет… Фильм **«Порочная связь»** режиссера **Даниэле Лукетти** в прокате с 22 апреля.



Почитать

Две сестры никак не могут ужиться вместе. Старшая добилась всего, чего хотела, – она домохозяйка и мать. Младшая ни к чему не стремится. Но одна ситуация переворачивает все вверх дном… Автор книги **«Сестры» – Юлия Гурина.**



Обложка: Екатерина Егорова Фото: Legion-Media (6), Shutterstock (4)

Конкурс «Нам 15 лет!»

Пришлите креативное фото с журналом «Всё для женщины» и выиграйте 15 000 рублей

15

Правила участия

- купить три номера журнала подряд – 16, 17 и 18 за 2021 год;
- вырезать и заполнить три купона, которые будут в каждом из этих номеров;
- сделать любую фотографию с журналом «Всё для женщины»;
- прислать это фото вместе с купонами в редакцию по адресу: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины», конкурс «Нам 15!» до 7 мая 2021 года включительно (дата по почтовому штемпелю).

Три приза по 15 000 руб.

Также фотографии с журналом плюс фотографии всех трех заполненных купонов можно прислать по электронной почте woman@im-media.ru до 23 мая 2021 года включительно.

Итоги конкурса с именами победителей будут напечатаны в № 24 журнала «Всё для женщины» от 8 июня 2021 года.

Важно! Ксерокопии купонов, а также незаполненные купоны и купоны без фото с журналом не принимаются.

** Принимая участие в конкурсе и направляя организатору заполненный купон, участник подтверждает свое согласие на обработку организатором конкурса, в том числе на публикацию в случае победы, предоставленных персональных данных для целей проведения настоящего конкурса на весь срок его проведения. Все правила читайте на сайте http://im-media.ru/pravovaya_informaciya/.*

Купон конкурса № 17

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Адрес

Телефон

Подбираем похожую и по адекватной цене

Обувь как у звезды



INARIO,
от 2785 руб.

MEXX,
от 2771 руб.

На танкетке

Узкая танкетка, как у босоножек Кэмерон Диаз, опасна для крупных дам: в такой обуви легко подвернуть ногу. Лучше выбирать устойчивый каблук или танкетку пошире.



TAIS,
от 1400 руб.

Verofatto,
от 5653 руб.

Ленты вместо застёжки

Почему бы и нет? Вера Брежнева подтверждает, что это нежно, эффектно и стильно. Вы можете сами пришить ленты к надоевшим босоножкам, предварительно отрезав от задника лямки, – получится совсем новая пара обуви! Но помните, что броские поперечные элементы на щиколотке зрительно укорачивают ножки.





V.I.Konty,
от 1996 руб.

UNISA,
от 4177 руб.

Животные принты

Леопардовая, тигровая или со змеиным рисунком обувь отлично дополнит любой нейтральный ансамбль и поможет создать образ в стиле сафари – например, такой, как у телезвезды Ксении Собчак.

В следующем выпуске № 18

Парижский шик! Одеваемся как француженки.

В продаже с 27 апреля

Дженнифер Лоуренс

Изящное плетение

Обувь с большим количеством перемычек и шнуровкой прямо по коже смотрится очень женственно – но только на небольшой изящной ножке. Например, как у актрисы Дженнифер Лоуренс.





Elena Chezelle, **от 3175 руб.**

Vitacci, **от 5961 руб.**



Рената Литвинова





BELLO PASSO, **от 2299 руб.**

BRUNI PODIUM, **от 3567 руб.**

С металлом

Ходить в таких полусапожках, как у Ренаты Литвиновой, конечно, опасно. Но если хочется хардкор-декора, присмотритесь к туфлям с металлической бабочкой на носке и моделям с менее агрессивными шипами.

Вся в белом

Для стиля total look – точнее, total white, как у певицы Глюк'oZы, – обувь тоже нужна светлая. Необязательно тон в тон с брюками, но максимально близкого цвета: кремового, молочного, светло-серого.

Наташа Ионова

Araz, **от 2391 руб.**

diora.rim, **от 3490 руб.**

Капля серебра

Американская актриса надела к простому зеленому платью сияющие босоножки на высоченном каблуке, и образ сразу превратился в праздничный. Главное в такой обуви – устойчивый каблук.



CORSOCOMO, **от 4450 руб.**

TM STILETTI, **от 1833 руб.**



Кейт Бланшетт

Елена ШУВАЕВА
Косметолог

Как подтянуть грудь без операции

Рассмотрим все варианты, от салонных до домашних

Липофилинг

Это коррекция груди за счет трансплантации собственной жировой ткани. Жир берут с других участков тела (живот, бедра, колени), обрабатывают особым образом и вводят в грудь с помощью шприца – никаких шрамов и швов. Грудь при этом приподнимается, становится более объемной, но увеличивается максимум на размер. Приживается только 60–70% введенного жира, остальной рассасывается. Эффект может продержаться всю жизнь. Но если вы сильно похудеете, грудь тоже похудеет.

Цена: от 50 тыс. руб.

Массаж

Регулярно массируйте грудь по линиям: по низу груди от центра вправо и влево **(1)**, по верху от подмышки к центру **(2)**, снизу через центр к подбородку, ключице, плечу **(3, 4, 5)**.

Цена: бесплатно.

Мезотерапия

Косметолог посредством инъекций вводит в грудь витаминные комплексы с эластином, коллагеном, гиалуроновой кислотой и другими компонентами. Мезотерапия не увеличивает грудь, но подтягивает ее и уменьшает растяжки. Нужно делать курсом.

Цена: от 3500 руб.

Лазерная подтяжка

С помощью лазера можно подтянуть кожу груди, сделать ее более упругой. После процедуры растяжки и рубцы станут менее заметными. Но лазерный лифтинг нужно проводить курсом (5–6 процедур).

Цена: от 15 тыс. руб.

Миостимуляция

Низкочастотные микротоки воздействуют на мышцы и заставляют их сокращаться. При этом работают даже те мышцы, которые вы не прокачаете в спортзале. Так грудь постепенно подтягивается, становится более упругой. Миостимулятор можно купить и использовать дома.

Цена: от 650 руб.

Микротоки

Микротоковую терапию проводят только в салонах и клиниках. Микротоки воздействуют на клетки, ускоряют обменные процессы, благодаря чему увеличивается выработка эластина и коллагена.

Цена: от 2000 руб.

Упражнения

Эти упражнения нужно выполнять по 30 раз каждый день в течение месяца.

Цена: бесплатно.



Соедините ладони на уровне груди, локти в стороны. Давите ладонью на ладонь 1 мин.



Держите книги на ладонях, вытянув руки перед собой на уровне груди, 1 мин.



Сделайте 60 перекрестных махов руками на уровне груди. Разводите руки широко.

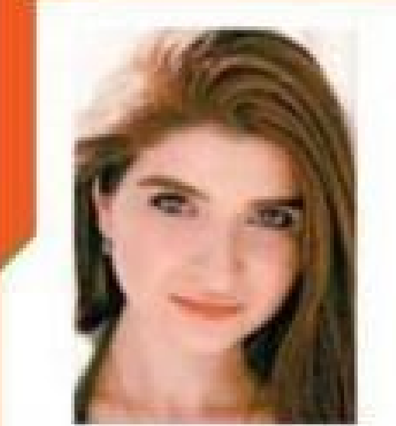


Выполните 30 отжиманий от стены. При этом ладони ставьте шире плеч.

Чем раньше вы начнете ухаживать за грудью, тем дольше она сохранит свою красоту

А о том, стоит ли переживать из-за боли в груди перед месячными, читайте в журнале «Всё для женщины» № 19 (в продаже с 4 мая).

Фото: Shutterstock (2), Depositphotos Рис.: Анна Волкова



Ирина
НЕРСЕСЯН
Стилист
по волосам

Как работает ковошинг?

Подруга рассказала, что применяет ковошинг – моет голову без шампуня, одним кондиционером. Мне это показалось странным. Разве может кондиционер промыть волосы?

Ирина Н., г. Ростов-на-Дону

Ковошинг – это щадящий способ мытья головы. Есть мнение, что сульфаты, содержащиеся в шампунях, вредят нашим волосам. Поэтому был придуман метод мытья головы без шампуня – с одним лишь кондиционером. Но обычные бальзамы и кондиционеры для этого не годятся. Есть специальные средства для ковошинга, которые включают ингредиенты для очищения волос и кожи головы. Стоят они *от 300 руб.*

Принцип ковошинга прост: вы наносите на волосы кондиционер и хорошенько массируете голову, а затем смываете средство. Однако учтите, ковошинг не позволит промыть волосы, если вы накануне использовали укладочные средства.



В следующем выпуске № 18
Все, что нужно знать про уколы красоты.
В продаже с 27 апреля



Наталья
ЯКОВЛЕВА
Визажист

Они помогут сделать макияж глаз идеальным



7 секретов нанесения теней

1 НАНОСИТЕ НА ПРАЙМЕР

Не стоит наносить тени на чистую кожу или поверх крема и сыворотки: в этом случае через пару часов тени могут «поплыть» или скататься. Специальный праймер не только защитит веки от негативного воздействия косметики, но и послужит адгезивным покрытием, которое сделает контакт кожи и теней более прочным.

2 ПОДСВЕЧИВАЙТЕ БРОВИ

Используйте чуть блестящие бежевые или почти белые тени – такой прием позволит визуально приподнять брови, сделать их более изящными, а глаза – распахнутыми. Можно нанести сияние под всей бровью или подсветить только кончики.

Важно!
Для сухих теней лучше использовать кисти и аппликаторы, а вот кремовые и влажные удобнее наносить пальцами, а затем растушевывать кистью.

3 ВЫБИРАЙТЕ ПО ТИПУ КОЖИ

Сухие тени подходят для обладательниц жирной кожи: они отлично впитывают кожные выделения. При этом лучше выбирать косметику, в составе которой есть минеральные компоненты. Такие тени не будут забиваться в складки век. Если же у вас сухая кожа, смело используйте кремовые или жидкие тени. В их составе всегда присутствуют увлажняющие компоненты, которые так нужны вашей коже.

4 УДАЛЯЙТЕ ЛИШНЕЕ ВАТНОЙ ПАЛОЧКОЙ

Но ни в коем случае не смачивайте ее слюной. Слюна – это не вода, она высохнет и не даст вам нормально нанести тени: они просто не растушуются. Оптимальный вариант – корректировать недочеты ватной палочкой, чуть смоченной тональным кремом.

5 ПРИДАВАЙТЕ ОБЪЁМ ТЕНЯМИ С ШИММЕРОМ

Если вы сделали макияж с помощью матовых теней, но вам кажется, что чего-то не хватает, добавьте на подвижное веко немного косметики с шиммером. Сияние моментально придаст глазам объем, не изменив стиль и гамму. Помните: тени с шиммером лучше наносить пальцами и аккуратно вбивать в веко, а не намазывать, иначе они могут осыпаться.

6 НЕ МАШИТЕ КИСТЬЮ ПРИ РАСТУШЁВКЕ

Многие женщины считают, что тени осыпаются, только если они некачественные. Нет! Неправильное нанесение тоже играет роль. Не машите кистью, когда растушевываете косметику, старайтесь свести амплитуду к минимуму и почти не отрывать кисть от век.

7 НАНОСИТЕ СУХИЕ ТЕНИ ВЛАЖНЫМ СПОСОБОМ

Это сделает их цвет более насыщенным, и макияж будет держаться дольше. Смочите аппликатор в воде, отожмите и наложите тени. Лучше всего так наносить запеченные тени: они не будут забиваться в складки на веках.

В мае на прилавках уже появляется молодая хрустящая капустка. Снижать вес на ней – одно удовольствие. Все блюда из капусты получаются сочными, нежными и полезными

Не для слабых

Сразу стоит предупредить: диета довольно жесткая. Но продержаться на ней нужно всего несколько дней! За это время ваши объемы заметно уменьшатся, ведь в рационе питания **будут отсутствовать категории продуктов, которые способствуют быстрому набору веса: мучное, жирное и сладкое.**

В чём секрет?

В низкой калорийности рациона и обилии пищевых волокон, способствующих очищению кишечника. За это отвечает капуста. Однако ею одной сыт не будешь, поэтому на помощь приходит картофель.

Щи да картошка

За основу рациона берутся блюда из молодой белокочанной капусты (если вы ее не любите, можете взять брокколи или цветную). Сокращать порции не нужно: щей, тушеной капусты и салатов в течение дня можно съесть сколько угодно – **главное, не добавлять в них сметану, варить на воде и не солить.** А еще важно съедать 4 крупные картофелины – вареные или запеченные, но несоленые.

Капустная диета



Дольше 5 дней сидеть на диете нельзя. Хотите повторить? Вернитесь к ней через полгода!



Примерное меню

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ
(870 ккал, б/ж/у – 51/52/227)

- **ЗАВТРАК (264 ккал, б/ж/у – 6/11/36):** отварная картофелина (120 г), салат «Щетка», зеленый чай;
- **ВТОРОЙ ЗАВТРАК (100 ккал, б/ж/у – 5/0/19):** салат «Весенний»;
- **ОБЕД (212 ккал, б/ж/у – 19/21/87):** 200 мл постных щей, 240 г вареной картошки;
- **ПОЛДНИК (100 ккал, б/ж/у – 5/0/19):** салат «Весенний»;
- **УЖИН (194 ккал, б/ж/у – 16/20/66):** 150 г постных щей, отварная картофелина (120 г), 150 г тушеной капусты, травяной чай с мятой или липой.

В ДОПОЛНЕНИЕ МОЖНО СЪЕДАТЬ

- **100 г творога 5%** **(121 ккал, б/ж/у – 17/5/2);**
- **10 изюмин** **(26 ккал, б/ж/у – 0/0/7);**
- **3 шт. чернослива** **(62 ккал, б/ж/у – 1/0/16);**
- **3 шт. кураги** **(45 ккал, б/ж/у – 1/0/11);**
- **20 миндальных орехов** **(258 ккал, б/ж/у – 7/23/6).**

Полезные и вкусные рецепты

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

На 1 порцию

- 100 г капусты
- зубчик чеснока
- 70 г огурцов
- 70 г сладкого перца
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 60 г консервированной кукурузы
- 1 ч. ложка сока лимона

1. Нарежьте капусту, огурец и перец. Добавьте кукурузу.
2. Заправьте соусом: соком лимона, соединенным с маслом и измельченным чесноком.

Время приготовления: 15 мин. В 100 г около 32 ккал

ПОСТНЫЕ ЩИ

На 3–4 порции

- 200 г капусты
- 50 г лука
- 10 г зелени
- 100 г помидоров
- зубчик чеснока
- 80 г моркови
- 1 ст. ложка растительного масла

1. Обжарьте нарезанные морковь, лук. Добавьте помидоры. Пассеруйте 3–5 мин.
2. Вскипятите 1 л воды, положите туда капусту. Через 15 мин. добавьте зажарку. Держите на огне 10 мин. Всыпьте рубленую зелень с чесноком.

Время приготовления: 1 час. В 100 г около 15 ккал

САЛАТ «ЩЁТКА»

На 1 порцию

- 100 г капусты
- 70 г свеклы
- 70 г моркови
- 5 г зелени
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка сока лимона

1. Сырые овощи натрите на терке. Соедините, перемешайте.
2. Заправьте соком лимона и маслом. Посыпьте зеленью.

Время приготовления: 15 мин. В 100 г около 65 ккал

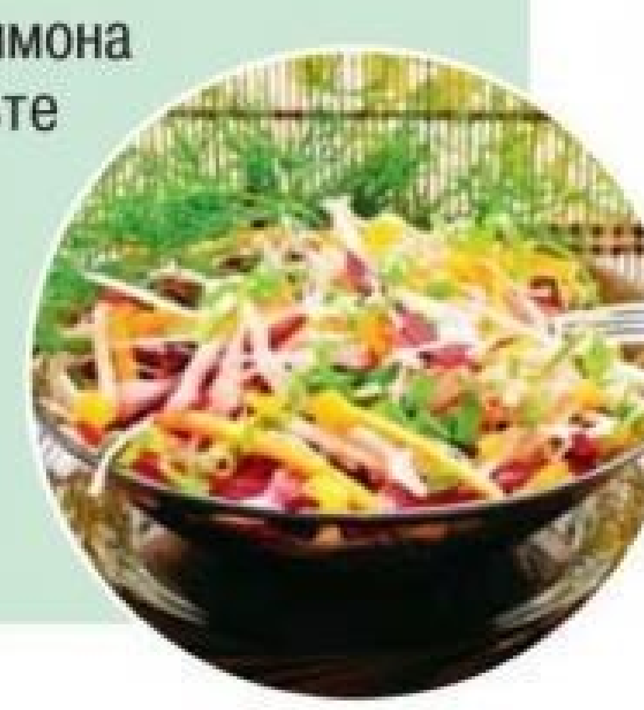
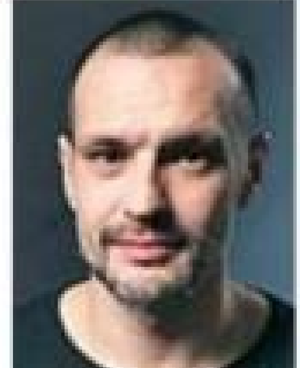



Фото: Shutterstock (4), Legion-Media, Depositphotos (5)

Сильно ломит тело



Всегда начинайте с упражнений на ноги, а заканчивайте работой с шеей



Руслан ПАНОВ

Эксперт-методист, координатор направления групповых программ сети фитнес-клубов X-Fit

У меня сидячая работа, и к вечеру ломит все тело. Начала ходить в спортзал, но и после тренировки мышцы как каменные, да и гибкости маловато. Что поможет снять напряжение и убрать боль?

Валентина Машкова, г. Москва

Проблема в том, что ваши мышцы не получают достаточного расслабления – ни когда вы работаете в сидячем положении, ни когда занимаетесь в спортзале. В итоге их сковывает спазм – отсюда боль и снижение амплитуды движений.

Помимо мышц страдают фасции – соединительная ткань, которой, словно чехлом, обернута вся наша мускулатура. По идее, они должны выравнивать напряжение, но для этого им, как и мышцам, нужен баланс напряжения и расслабления.

Исправить ситуацию помогут простые упражнения с массажным роллом (от 900 руб.) – так называемый миофасциальный релиз. Нужно с силой прокатывать по роллу, лежащему на полу, те места, в которых есть болевые ощущения (кроме поясницы!), или любые другие участки тела, которые вы хотите разработать. Получается что-то вроде самомассажа: **ролл воздействует на мышцу через давление весом тела, что помогает снять посттренировочный синдром.** Энергично выглаживая фасции, вы улучшаете кровообращение в них и в спазмированных мышцах, повышаете их эластичность. Параллельно идет воздействие на кожные нейроны, дающее правильные сигналы расслабления всей центральной нервной системе, снимая зажимы и возвращая телу гибкость.

Заниматься с роллом, прорабатывая поочередно руки, ноги, спину, плечи и шею, можно и утром, и после рабочего дня, и в конце спортивной тренировки. Если такой самомассаж сделать ежедневной привычкой, можно навсегда распрощаться с мышечными болями и вернуть себе радость движения.

В следующем выпуске № 18

Баночный массаж против жировых отложений на теле: вы будете неотразимы!

В продаже с 27 апреля

5 привычек, которые старят

Избавившись от них, вы сразу почувствуете себя гораздо лучше и моложе!

1 Есть много мяса



Злоупотребление мясом, колбасами и разными копченостями ухудшает состояние кожи и вызывает проблемы с сосудами. **Любители мяса зачастую едят мало фруктов и овощей, что приводит к авитаминозу.** Как следствие – недостаток витамина С, который отвечает за выработку коллагена.

2 Сутулиться



Ходить сгорбившись не только некрасиво, но и вредно для организма: **такая походка провоцирует дряблость груди и живота, ранние морщины.** Сейчас есть много способов поправить осанку: занятия спортом или танцами, плавание, ношение специального корсета и др. Воспользуйтесь ими, и будете выглядеть королевой!

3 Пользоваться вредной косметикой



Многие средства по уходу за кожей содержат **химические вещества (фталаты, парабены, пестициды и др.), которые разрушают гормоны** и приводят к преждевременной гибели клеток. Если вы не уверены в ингредиентах, проконсультируйтесь с дерматологом: врач разъяснит вам состав.

4 Пить газировку



Заменять обычную воду сладкими газированными напитками – плохая идея: помимо обезвоживания, которое приводит к ранним морщинам, вас ждут **серый цвет лица, разрушение зубов, отечность, ухудшение памяти.**

5 Носить громоздкие серьги

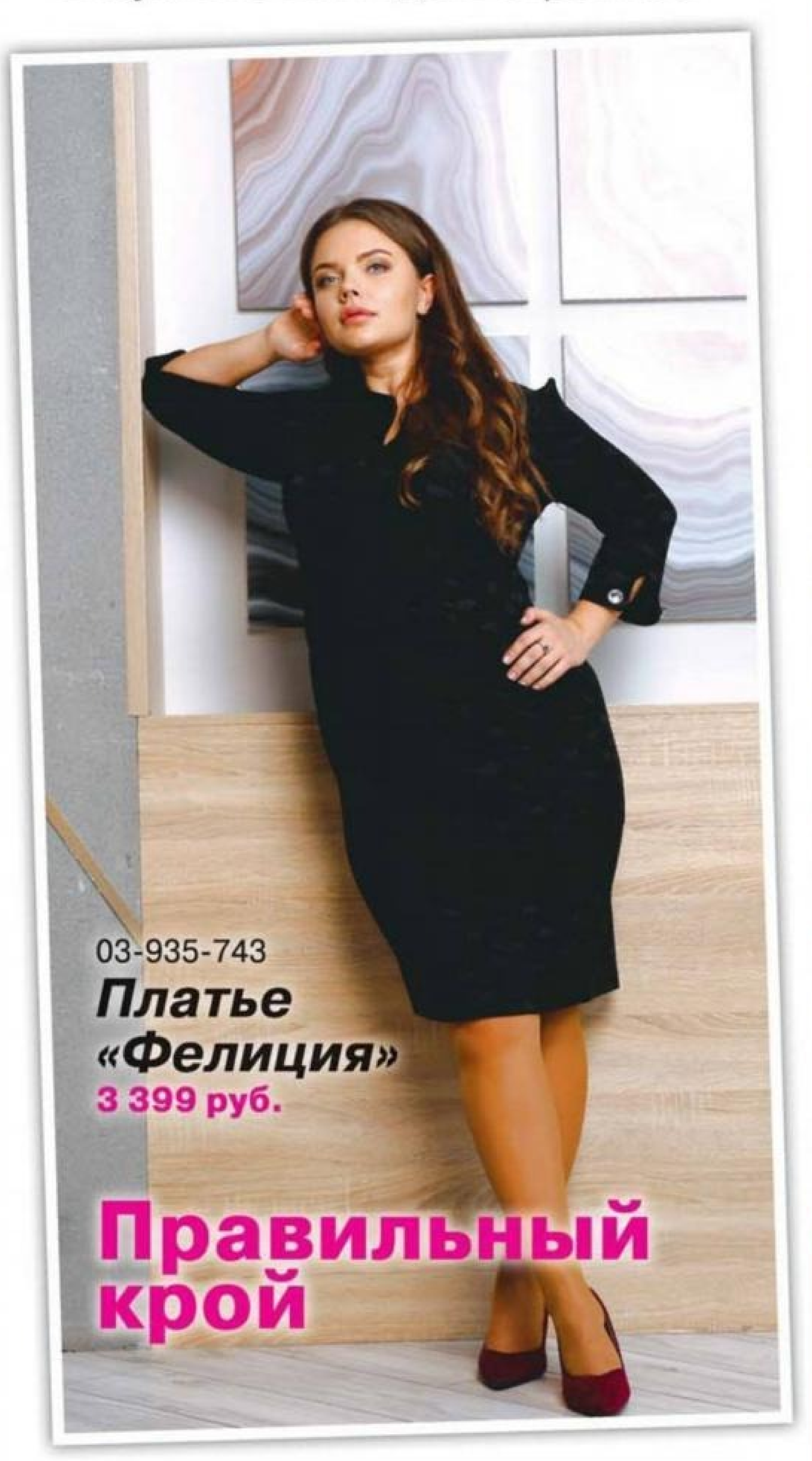


С возрастом **мочки наших ушей становятся слабее и легко растягиваются.** Поэтому постоянное ношение тяжелых сережек может некрасиво оттянуть нижнюю часть уха. Согласитесь, женщину с удлиненными мочками ушей молодой не назовешь.

Реклама

Красота на максимум

Топ-5 секретов, которые помогут визуально выглядеть стройнее.



Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.

Shop&Show – это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров, ежедневные акции, обзоры новых коллекций, эксклюзивные предложения от мировых брендов. В ассортименте Shop&Show – модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое. Открой свой мир ярких впечатлений вместе с Shop&Show!





Безупречный силуэт

009-027-159

Набор трусов корректирующих «Сетте Колори» 7 шт.

3 179 руб.

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.

Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.



009-009-272

Костюм «Лилия

2 289 руб.

Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же, это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

009-019-734

Платье «Сан-Паулу»

3 299 руб.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду ПРАЗДНИК действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) при покупке от 2999 руб. только до конца мая

Как использовать промокод:

1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод ПРАЗДНИК в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-ТВ». Адрес: Россия, 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт 1 пом XIX оф 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

Комочек счастья

Елена Ермакова спасла бельчонка, а теперь жизни без своей Сони не представляет



Бельчонок лежал в коробочке прямо на улице, прохожие подстелили ему коврик. Но коробочка не спасала малышку – зверек медленно умирал на тротуаре от голода и холода. К счастью, нашлась мама!

БЕЛКОВОДЫ

– В соцсетях я увидела пост знакомой о том, что на улице погибает бельчонок, примчалась туда и забрала малыша, – рассказывает Елена Ермакова из Новосибирска. – Первым делом я прошерстила интернет, нашла форум белководов и выяснила, чем кормить зверька. И помчалась покупать козье молоко. Коровье бельчатам нельзя: они не переваривают лактозу.

ЛАСКА

Девочку приходилось кормить каждые три часа, а спала она на кровати с новообретенной мамой. Соня – так назвали бельчонка – росла и крепла.

– Белок нельзя приручить, но Соня – необыкновенная белка: с первых дней она оценила и полюбила ласку. Обожает, когда я глажу ей пузико, засыпает на руках. Когда мы выходим гулять, она забирается ко мне в капюшон и выглядывает оттуда, иногда может выпрыгнуть, побежать к прохожим знакомиться, – рассказывает Елена. – До 4 месяцев Соня ходила со мной везде: на работу, на прогулку, в кафе. Сейчас мы уже можем оставить ее дома одну, а гуляет она на маленьком поводочке.



Хорошо помещаться в авоську! Можно с мамой в магазин ходить

Второй ребёнок

ПОВЕЗЛО!

– Недавно в соцсетях мне написал мальчик. Он тоже приютил дома белку и спрашивал, как сделать ее ручной. Я ответила, что никак, – улыбается Елена. – Белки – это не кошки с собаками, их нельзя заставить полюбить хозяев. Так что нам с Сонечкой очень повезло! Наша белочка – это комочек счастья и радости. Я настолько полюбила Сонечку, что она стала практически моим вторым ребенком... С пушистыми ушками! Потому что живое существо всегда ценит добро. Даже если у него ушки с мехом.

Ольга СЕНИНА, журнал «Вот это истории!»

Соне надо знать, что пьет и ест мама: никакой вредной колы!





Соня даже ездила с мамой на поезде в Москву



Сначала испугалась громкого пылесоса, а потом пошла знакомиться

12 супервещей для дома

К любому делу подходим с умом!

1 ДЛЯ КРАСИВОЙ НАРЕЗКИ
Терка вроде Mandoline с держателем идеально подойдет для натирания и нарезки овощей и фруктов. В терке предусмотрена регулировка толщины срезов. Цена: **от 1550 руб.**

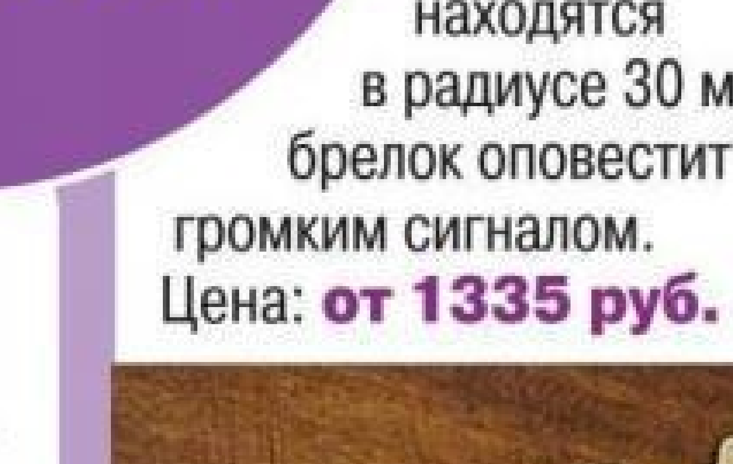
2 С ЛЮБЫМ ГРАДУСОМ
Задать нужную температуру в пределах от 40 до 100 °С в электрочайнике наподобие Viomi Smart Kettle Bluetooth Pro V-SK152B не проблема! Таким образом можно получить оптимальный уровень нагрева для заваривания любого вида чая и кофе, а также разведения детской смеси. Объем: 1,5 л. Цена: **от 2990 руб.**



9 НЕ ЖУЖЖАТЬ!
Избавиться от насекомых (мух, комаров, ос, мошкары и др.) поможет электрическая мухобойка, например Rexant. Она не оставляет следов от мух на стенах, потолке и других поверхностях. Для питания устройства используется встроенная батарея. Цена: **от 319 руб.**

3 ЭКОНОМИТ МЕСТО
Благодаря своей конструкции сушилка-вешалка типа «Спираль» более компактно разместит белье после стирки. Цена: **от 724 руб.**

8 ЭНЕРГИЯ ПО ГРАФИКУ
С помощью розеточного таймера вроде Smartbuy SBE-STM1 можно настроить автоматическое включение и выключение электроприборов. Цена: **от 399 руб.**



КРУТОЙ СЫЩИК
Брелок-трекер типа Tile Mate поможет найти потерянные ключи, кошелек и т.п. На них можно просто «позвонить» – если предметы находятся в радиусе 30 м, то брелок оповестит вас громким сигналом. Цена: **от 1335 руб.**

10

ЖАРКО НЕ БУДЕТ
Отличительной способностью вентилятора наподобие Xiaomi Mi Smart Fanid является возможность управлять им как с пульта, так и со смартфона (доступно для iOS и Android) через Wi-Fi. Работает от аккумулятора, имеет поворотный механизм и 4 скорости. Цена: **от 6000 руб.**

11

4 СУХОЙ РЕЖИМ
Коврик наподобие «Тепломакс» с подогревом используется для сушки обуви. Цена: **от 700 руб.**



5 НА СВЯЗИ!
Динамик вроде Invoxia Triby можно прикрепить на холодильник и мыть посуду под музыку. При этом динамик умеет принимать телефонные звонки и сообщения. Цена: **от 6000 руб.**

6 ЕСТЬ ЗАРЯД
Лампа типа Smart с беспроводной зарядкой совместима с мобильными устройствами, поддерживающими технологию зарядки Qi. Свет лампы можно регулировать. Цена: **от 2830 руб.**

7 ВСЕГДА НА СТРАЖЕ
Датчик наподобие Rubetek KR-GD13 служит для безопасности дома, в котором используется газ, и в случае его утечки включает сирену. Цена: **от 2192 руб.**



12 ПЛАВНЫЙ ИЗГИБ
Гибкий держатель для телефона и планшета вроде Full House обеспечен поворотным зажимом на 360°. Прикрепляется к поверхности с помощью прищепки. Цена: **от 307 руб.**



Этот декор придает выпечке и десертам завершенность. Чтобы приобрести качественную и безопасную посыпку, ориентируйтесь на данные в нашей таблице

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Как выбрать кондитерскую посыпку

Состав	Орехи, марципаны, белковая, сахарная или фруктовая масса, карамель, драже, кокосовая стружка, вафельная крошка, маршмеллоу (зефир). Посыпка должна состоять из крупинок или частиц одного размера
Чего не должно быть в составе	Искусственных красителей, консервантов, крахмала, ароматизаторов, добавок Е102, Е104, Е110, Е122, Е124, Е129, Е211
Калорийность, 100 г	В среднем 395 ккал
Виды	Однотонные или разноцветные кружочки, сердечки, пуговки, звездочки и т.д.; цветной сахар и сахарные кристаллы (сахарный песок, окрашенный в разные цвета); готовые фигурки из мастики
Вкус	Сладкий (сахаристый) без дополнительных привкусов
Упаковка	Посыпка продается в запечатанном виде. На этикетке должен быть подробно расписан состав, указаны срок использования и условия хранения
Срок годности	Несмотря на длительный срок хранения посыпки, выбирайте вариант посвежее, иначе можно приобрести изрядно залежавшийся продукт

Для справки

Кондитерскую посыпку легко сделать в домашних условиях. Для этого порубите ножом жареные орехи, например арахис или миндаль, и смешайте с сахаром. В дело также могут пойти обрезки бисквита. Подсушите бисквитные крошки в духовке и смешайте их с сахаром, сахарной пудрой или какао-порошком.

Фото: Shutterstock (4), Legion-Media (2), Екатерина Егорова (2)

Актуально

Быстрая сушка обуви

Высушить мокрую обувь поможет поваренная соль крупного помола. Разогрейте ее на сковороде, всыпьте в носок и положите в обувь. При необходимости повторите процедуру.



Новинки

ДЛЯ ЯИЦ Поднос и подставки в виде зверушек WoodSpace сделаны из дерева. Цена: **от 1365 руб.**



ПРАЗДНИЧНОЕ ТВОРЧЕСТВО Наклейки Herma для пасхальных поделок. Цена трех наборов из 35 шт.: **от 324 руб.**

ЧУДНЫЙ АРОМАТ Аромалампа «Улитка» для эфирных масел. Высота: 9,5 см. Цена: **от 389 руб.**





В ПРИХОЖУЮ Придверный коврик Varmax сделан из ПВХ. Размер: 75×45 см. Цена: **от 499 руб.**



Экспресс-совет

Нашатырь от лака

Если на ковровое покрытие пролился лак для ногтей, смочите салфетку из микрофибры нашатырным спиртом и протрите испачканное место. Затем просушите ворс феном.



Встречаем Пасху!

Создать праздничную атмосферу в доме к светлому празднику помогут наши идеи – их нетрудно воплотить своими руками, не потратив при этом лишних денег



Курятник на ветке

Развесьте на ветках вербы петушков, которые можно сделать вместе с детьми. Вырезанные из картона фигурки оклейте лоскутками ткани. Приклейте гребешки и клювики, прикрепите к тесьме лапки.



Волшебное окошко

Оформите подоконник тематической композицией, в которую можно включить пасхальное деревце, блюдо с крашеными яйцами, первоцветы в милых вазочках, свечи. В качестве подставок для декора используйте салфетки из ткани или ниток.

Своя дорожка

Используйте для сервировки стола тканевую дорожку белого цвета, предварительно украсив ее лоскутной аппликацией в виде традиционных пасхальных атрибутов.

В центр стола

Очень красиво будет смотреться на праздничном столе композиция с куличом, «одетым» в кружево, и крашеными яйцами, веткой цветущего дерева и тряпичной курочкой.

Украшение для двери

Такой венок, символизирующий весну и возрождение, можно изготовить из лозы, веток и весенних цветов с добавлением маленьких декоративных поделок.





Продолжение на следующей странице ▶▶▶

Для этих важных символов праздника мы предлагаем самые разнообразные «наряды»!

Яичко не



Красота в лоскутках

Заготовки в виде яиц, сделанных из пенопласта, оформлены кусочками ткани в технике пэчворк. Украшением служат портновские булавки с перламутровыми бусинами.

Ассорти

Преобразить яйца можно с помощью декупажа. Отделите от салфетки с пасхальным орнаментом верхний слой, вырежьте нужный элемент. Наложите его на смазанную белком скорлупу и промажьте сверху белком. Необычно будут смотреться и яйца, покрытые мазками сахарной глазури.



Сложим мозаику

Изящный мозаичный узор получится из скорлупы яиц, окрашенных в разные цвета.Разломайте цветную скорлупу на мелкие кусочки и оклейте (подойдет клей ПВА) ими предварительно выдутые яйца.

В ход идут бобовые и злаки

Красная и зеленая чечевица, рис, гречка – все эти материалы, приклеенные к скорлупе в любых комбинациях, придадут яичкам оригинальный вид и красивый объем.

Парад младенцев

Для превращения яиц в забавных младенцев понадобятся бегающие глазки (продаются в магазинах для рукоделия) и бумажные подложки для конфет – из них получатся милые чепчики. Пару подложек можно положить в подставки под яйца, чтобы малышам было уютнее.





Ювелирная работа

Для яичного карвинга используйте минидрель или инструменты из маникюрного набора. Нанесите на скорлупу рисунок, поставьте яйцо в рюмку и аккуратно проделайте отверстия.

простое...

Несложно и со вкусом

Замечательно будут смотреться на яйцах незатейливые белые узоры, нанесенные на сухую и чистую поверхность с помощью корректора-карандаша. Такой декор особенно подойдет для яиц с неокрашенной коричневой скорлупой.





Кому кролика свежесшитого?

Этот очаровательный пасхальный кролик в форме яйца собирается из отдельного набитого мешочка и ушек. А глазки-бусинки и вышитые носик с ротиком довершают прекрасный образ.

Очаровательные девочки

Нарисуйте на яйцах маркерами глазки с длинными ресничками, щечки и ротики, а «прическу» сделайте из маленьких свежих или декоративных цветов (их можно посадить на клей). Расставьте яички в лотке – любоваться этой красотой можно бесконечно!



Вот такая петрушка!

Преображаем яички с помощью растительного орнамента

Вам потребуется:
● сырые яйца ● свежая зелень ● капрон ● веревка ● луковая шелуха ● вода ● растительное масло ● ватные диски

Как делать



Приложите к скорлупе предварительно вымытых яиц размоченные в горячей воде листики зелени (петрушки, кинзы, укропа и т.п.). Можно использовать и весенние цветы, например маргаритки.



Плотно оберните яйца капроном (подойдут старые чистые чулки или колготки) либо марлей. Закрепите капроновый (марлевый) чехольчик на конце веревкой.



Сварите яйца в кастрюле с луковой шелухой или другими красителями. Дайте остыть, затем удалите капрон (марлю) и листики. Чтобы придать яйцам красивый блеск, протрите их ватными дисками, смоченными в растительном масле.



Продолжение на следующей странице ▶▶▶

Благодатный огонь

Свечи создают особую атмосферу Пасхи: они дарят покой, умиротворение и особое чувство единения с близкими людьми

Соблюдая традиции

Свечи в форме яиц считаются традиционным пасхальным украшением дома, в том числе праздничного стола. Выберите для этих целей свечи нежных пастельных оттенков, поставьте их на блюдо и завершите композицию веточкой с распустившимися цветками.





Как в гнезде

Свечи разных форм и размеров будут прекрасно смотреться в середине сплетенного из веточек лозы и вербы венка. Освежат праздничную композицию трава или декоративный мох.

С перьями

Стильным обрамлением для свечи станут яйца с приклеенными на них перышками. Перевяжите яйца пеньковой веревкой и разложите на блюде вокруг свечи.



По скорлупкам

Растопите на водяной бане огарки свечей и залейте получившийся парафин в скорлупки, не забыв добавить в центр фитиль. Расположите свечи на блюде, устланном зеленью, поставьте несколько декоративных фигурок птенчиков и выдутые перепелиные яйца.



Ещё ярче!

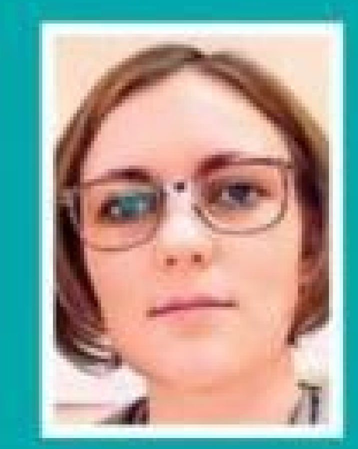
Разноцветные вязаные чехольчики не только скрывают банальные алюминиевые подставки для чайных свечей, но и создают атмосферу тепла и уюта. Поддерживают тему вязаные подставки для яиц.



На скорую руку

Сделать красивые подсвечники из стаканов не составит труда. Оклейте верх каждой емкости кусочками скорлупы, а дно выстелите травой или веточками туи.





Мария ЛАСКОВАЯ
Юрист



Даже право собственности на жилье иногда может вас не защитить. Рассмотрим проблему на примерах

За что собственника могут выселить из квартиры?

Ситуация 1

НАРУШЕНИЕ ПОРЯДКА

Собственник или кто-то из его близких устроил из квартиры притон, постоянно шумит, дебоширит и нарушает общественный порядок. Или все проще: вы используете квартиру не по назначению, например как массажный салон или склад, и это мешает соседям.

Что грозит? Соседи могут пожаловаться в полицию, вас оштрафуют один раз, два, пять... При систематических нарушениях могут подать в суд с требованием выселить. Если заявление будет коллективным и против вас выступит большая часть жильцов, то вероятность выселения достаточно высока. Конечно, сначала суд даст время на устранение нарушений, но если вы оставите все как есть, то в итоге квартиру могут выставить на торги. Вам отдадут разницу между стоимостью жилья и затратами на суды и отправят на улицу.

Что делать? После первого же штрафа принимать меры по приведению квартиры в порядок.

Ситуация 2

ДОЛГИ ЗА КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Когда долги копятся, это рано или поздно заканчивается судом.

Что грозит? Если это ваше единственное жилье, то вас не выселят, а начнут искать сбережения или другое имущество, которое можно изъять и продать. Но если у вас есть еще хотя бы угол (неважно где), то вы действительно рискуете. Правда, суд пойдет на выселение только при значительных долгах, скажем, более 20% от стоимости вашего жилья.

Что делать? Договариваться с коммунальщиками и гасить долги хотя бы по чуть-чуть. Тогда, даже если дело дойдет до суда, он не пойдет на выселение, а даст вам отсрочку. Если гасить долги совсем нечем, рассмотрите вариант банкротства: это поможет списать долги и сохранить жилье.

ВАЖНО! **Любой непогашенный кредит или задолженность могут привести к принудительной продаже жилья, которое находится в вашей собственности. Но это возможно, только если жилье у вас не единственное.**

Ситуация 3

ИПОТЕЧНЫЕ ДОЛГИ

Иммунитет на единственное жилье не действует при ипотеке. Если вы не платите банку, он подаст в суд.

Что грозит? Выселение, и никого не будет волновать, что жить вам негде. При этом квартиру банк продаст по мизерной цене. Ему главное – отбить свои деньги, а какая сумма останется вам после погашения долга, банку все равно. Может получиться так, что на остаток вы даже комнату не сможете купить.

Что делать? Стараться не доводить до суда. Рефинансировать или реструктурировать ипотеку и потихоньку выбираться из долгов. Крайний вариант – банкротство. Процедура тоже не бесплатная, но суд будет стараться защитить ваши интересы.

Ситуация 4

ПРИЗНАНИЕ СДЕЛКИ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ

Вы купили квартиру, а через какое-то время родственники продавца заявили свои права на нее.

Что грозит? Есть немало прецедентов, когда родственникам бывших владельцев удалось отсудить жилье у новых собственников: либо процедура купли-продажи была проведена с нарушениями, либо права кого-то из родственников не учли. Конечно, у вас есть право доказывать, что вы добросовестный приобретатель и делали все как положено, но не факт, что суд встанет на вашу сторону.

Что делать? Страховать свое право собственности – титул. Хотя бы на первые 3–5 лет. Тогда при наступлении страхового случая страховая компания выплатит вам стоимость отнятого жилья, и вы сможете купить новое.

Если вы берете ипотеку, банк обяжет вас страховать титул на весь период кредитования. Покупая квартиру не в кредит, тоже не стоит игнорировать страховку.

В следующем выпуске № 18

Обзор самых выгодных кредитов на обучение.

В продаже с 27 апреля

Для тех, кто привык завтракать хлебом с колбасой или сыром, мы приготовили четыре супеpидеи. Теперь ваш завтрак будет фантастическим!

Вместо

Сэндвич с фаршем и яйцом

На 3 штуки
- 6 ломтиков тостового хлеба
- 200 г мясного фарша
- 3 ломтика плавленого сыра
- 3 яйца
- 3 ч. ложки кетчупа
- 1 ст. ложка соуса терияки или соевого соуса
- черный молотый перец
- соль

1. Мясной фарш быстро обжарьте на сковороде, добавьте соус терияки, приправьте солью и перцем.
2. Из трех кусочков хлеба вырежьте середину, остальные смажьте кетчупом *(фото 1)*, положите по ломтику сыра *(фото 2)*. Поверх распределите фарш *(фото 3)* и накройте «окошком» из хлеба.
3. Переложите на противень *(фото 4)*, в каждый сэндвич разбейте по яйцу *(фото 5)* и запекайте в прогретой до 200 °С духовке, пока белок не схватится, при этом желток должен частично остаться жидким.

Время приготовления: 35 мин.
В 100 г около 220 ккал



Фото: Татьяна Берковская





Корзиночки с творожной начинкой и томатами

На 6 штук
- 6 ломтиков тостового хлеба
- 3 помидора черри

Для творожной начинки:
- 200 г творога
- небольшой пучок зелени (укроп, петрушка)
- черный молотый перец
- соль

1. Отрежьте корочки у тостового хлеба *(фото 1)* и уложите мякиш в формочки для кексов *(фото 2)*.
2. Творог хорошо разомните и взбейте блендером. Зелень мелко порубите, добавьте к творогу, посолите и поперчите.
3. В корзиночки из хлеба положите творожную начинку *(фото 3)*, а поверх – половинки помидоров черри *(фото 4)*.
4. Запекайте в горячей духовке при 180 °С около 15 мин. *(фото 5)*.

Время приготовления: 30 мин.
В 100 г около 135 ккал











! *В этом и других рецептах нужно использовать именно тостовый хлеб: он эластичнее обычного.*

бутерброда

Сосиски в хлебе

На 8 штук
- 8 ломтиков тостового хлеба ■ 8 сосисок
- 4 ст. ложки растительного масла

Для льезона:
- 3–4 ст. ложки молока
- 2 яйца
- черный молотый перец
- соль

1. Ломтики хлеба раскатайте скалкой *(фото 1)*, по желанию подровняйте края. Если хлеб не очень свежий, подогрейте его несколько секунд в микроволновке.
2. Уложите на один край сосиску *(фото 2)* и сверните в плотный рулет *(фото 3)*.
3. Для льезона яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
4. Обмакните каждую заготовку в льезон *(фото 4)* и быстро обжарьте на сковороде в разогретом масле на умеренном огне до румяной корочки *(фото 5)*. Постоянно переворачивайте, чтобы хлеб не подгорел.

Время приготовления: 30 мин.
В 100 г около 270 ккал


1


2


3

4

5





Гренки с творожно-ягодной начинкой

На 5 штук

Для гренок:
- 10 ломтиков тостового хлеба
- 3–4 ст. ложки растительного масла

Для начинки:
- 200 г творога
- 1 яйцо
- 100 г разных ягод
- 2 ст. ложки сахара

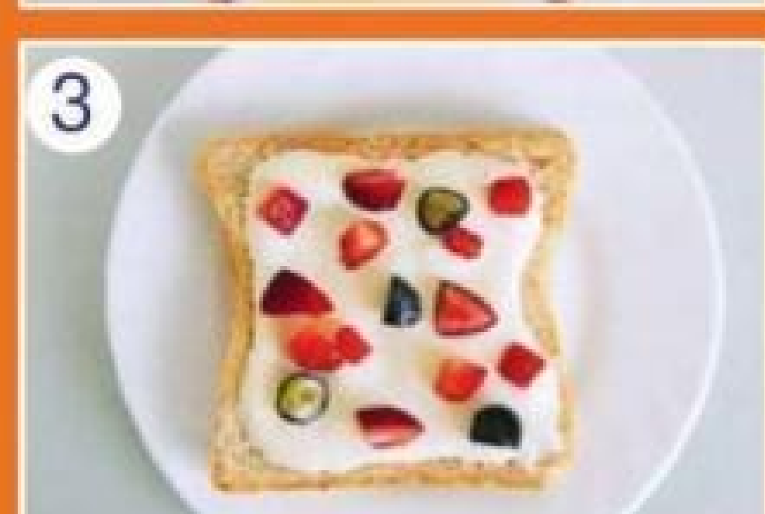
Для льезона:
- 1/2 стакана молока
- 2 яйца
- 1 ст. ложка сахара

1. Для начинки творог, яйцо и сахар взбейте блендером в однородную массу *(фото 1 и 2)*.
2. Ягоды мелко нарежьте.
3. Каждый ломтик хлеба смажьте творожной начинкой, положив в середину ягоды *(фото 3)*. Соедините попарно.
4. Приготовьте льезон: взбейте яйца с молоком и сахаром. Обмакните каждую заготовку с обеих сторон *(фото 4)* и обжарьте в небольшом количестве масла с двух сторон до румяной корочки *(фото 5)*.

Время приготовления: 35–40 мин.
В 100 г около 210 ккал


1


2


3


4


5

Куриные рулетики

Готовятся просто, продукты доступные, а итог потрясающий!

Из бёдрышек с овощами

На 4 порции

- 4 куриных бедра
- 1/2 болгарского перца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка горчицы
- 2 ст. ложки сметаны
- 50 г твердого сыра
- соль
- черный молотый перец

1. У бедер вырежьте кость, получившееся филе посолите и поперчите.

2. Лук нарежьте мелкими кубиками, перец – соломкой. Морковь натрите.

3. Обжарьте овощи на масле до мягкости, посолите.

4. Положите овощи на бедра, сверните рулетики и уложите в форму.

5. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте со сметаной и горчицей. Нанесите на рулетики.

6. Запекайте в заранее прогретой до 180 °С духовке около 30 мин.

Время приготовления: 1 час

В 100 г около 175 ккал





С ветчиной и сыром

На 6 порций

- 700 г куриной грудки (2 крупные половинки одной грудки)
- 200 г ветчины
- 6 пластинок плавленого сыра
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Для панировки:

- 3 яйца
- 3 ст. ложки муки
- 1,5 стакана панировочных сухарей

1. Куриные грудки нарежьте на 3 пластины. Отбейте, посолите и поперчите.

2. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками.

3. На каждую пластину курицы положите ломтик ветчины, поверх – плавленый сыр. Сверните рулетики.

4. Обваляйте в муке, затем в яйце, запанируйте в сухарях, затем снова в яйцах и сухарях.

5. На сковороде разогрейте масло и обжарьте рулетики со всех сторон до румяной корочки. Переложите в форму и запекайте в заранее прогретой до 180 °С духовке 10 мин.

Время приготовления: 1 час

В 100 г около 205 ккал

ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕСУШИТЬ КУРИЦУ

Грудки сами по себе не жирные. При обжаривании или запекании их легко пересушить, поэтому не держите птицу долго на сковороде или в духовке. Солите слегка: соль вытягивает лишнюю влагу. Если просто запекаете грудки, то подержите их сначала около часа в сметане или кефире. Но не используйте майонез: он тоже вытягивает влагу, так как в нем есть уксус и соль.

С фетой и черносливом

На 6 порций

- 700 г куриной грудки
- 100 г сыра фета
- черный молотый перец
- 100 г чернослива
- 50 г сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- соль

Для панировки:

- 2 яйца
- 3 ст. ложки муки
- 1 стакан панировочных сухарей

1. Куриные грудки нарежьте на 6 пластин. Отбейте, посолите и поперчите.

2. Для начинки раскрошите фету, нарежьте чернослив и измельчите чеснок. Смешайте все с мягким маслом.

3. Нанесите начинку на каждый пласт, сверните рулетиком.

4. Обваляйте в муке, затем в яйце, запанируйте в сухарях.

5. Положите в форму и запекайте в заранее разогретой до 180 °С духовке около 20 мин.

Время приготовления: 1 час

В 100 г около 200 ккал



Фото: Татьяна Берковская (3), Ксения Волкорез (4)



Щавель с перцем и яблоком

На 4–5 порций
- пучок щавеля
- соль
- пучок укропа
- пучок петрушки
- 4 яйца
- 1 болгарский перец
- 2 огурца
- 1 яблоко

Для заправки:
- сметана

1. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите, нарежьте средними ломтиками.
2. Всю зелень промойте и покрошите.
3. Перец очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками. Так же нарежьте огурцы и яблоко (очищать от кожуры не нужно).
4. Все соедините и заправьте сметаной. Посолите по вкусу.

Время приготовления:
20 мин.
В 100 г около 70 ккал



Укроп с ананасами и сыром

На 4–5 порций
- большой пучок укропа
- 1 средняя банка консервированных ананасов (500 г)
- 100 г твердого сыра
- 1 зубчик чеснока

Для заправки: майонез

1. С ананаса слейте сок, дольки промокните бумажной салфеткой, чтобы максимально убрать жидкость. Затем нарежьте кубиками.
2. Чеснок мелко натрите или пропустите через пресс.
3. Сыр натрите на крупной терке.
4. Покрошите укроп.
5. Все соедините и смешайте с майонезом.

Время приготовления:
20 мин.
В 100 г около 150 ккал

Ура, первая зелень!

Оригинальные салаты, которые можно подать и на праздничный обед, и в будний день на ужин

Лук с ветчиной и сыром

На 4–6 порций
- пучок зеленого лука
- пучок укропа
- соль
- 5 яиц
- 300–400 г ветчины
- 100 г твердого сыра
- 1–2 огурца
- черный молотый перец

Для заправки:
- сметана или майонез

1. Зелень покрошите.
2. Яйца отварите, очистите, нарежьте средними ломтиками.
3. Ветчину, сыр и огурцы нарежьте кубиками или тонкой соломкой.
4. Все соедините, поперчите, заправьте сметаной или майонезом. В конце посолите.

Время приготовления:
40 мин.
В 100 г около 170 ккал





Кинза с фетой и томатами

На 3–4 порции
- пучок кинзы
- 1/2 лимона
- 4–5 помидоров
- 200 г сыра фета
- 1/2 луковицы

Для заправки:
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки зерен кориандра

1. Лук нарежьте полукольцами, залейте соком лимона, оставьте на 30 мин.
2. Нарежьте тонкими дольками помидоры, добавьте замаринованный лук, сюда же мелко покрошите кинзу. Добавьте сахар и растолченные зерна кориандра. Плотно закройте емкость с салатом и слегка потрясите. Перед подачей выложите сверху сыр.

Время приготовления:
40 мин.
В 100 г около 88 ккал

В следующем выпуске №18

Праздничное горячее, закуски и десерт в честь Дня Победы!

В продаже с 27 апреля

Грозит ли вам сахарный диабет

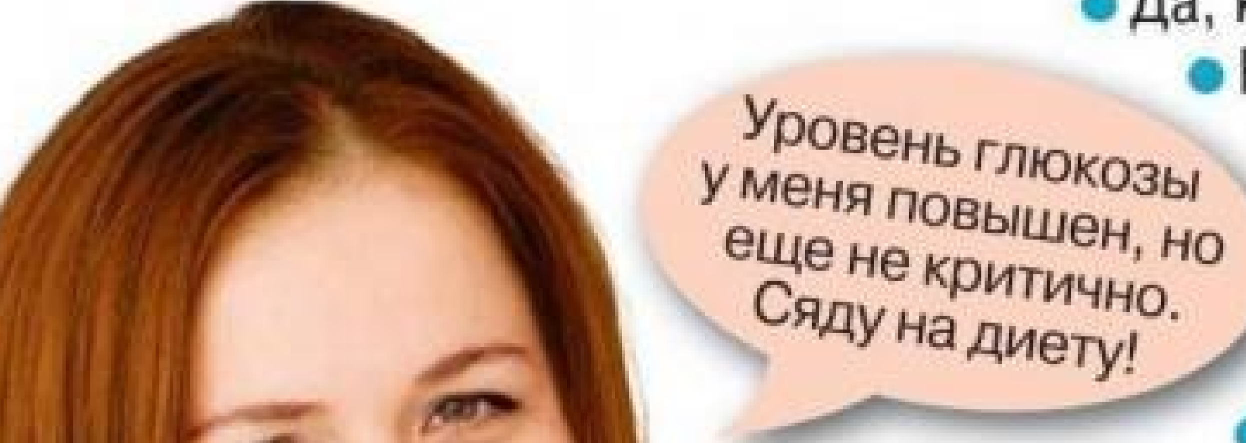
Простой тест подскажет, насколько высок риск развития болезни в ближайшие 10 лет

Тест

Опросник был составлен финскими врачами. Он подходит для определения риска развития диабета у людей старше 25 лет. Точность результатов – 85%

Сколько вам лет?
- Меньше 45 лет 0
- 45–54 года 2
- 55–64 года 3
- 65 лет и более 4

Какой у вас индекс массы тела (ИМТ)?
Его высчитывают по формуле: ИМТ = вес (кг) / рост^2 (м).
- менее 25 0
- 25–30 1
- более 30 2



Чему равна окружность талии?
Ее надо измерять на уровне пупка.
У мужчин:
- менее 94 см 0
- 94–102 см 3
- более 102 см 4

У женщин:
- менее 80 см 0
- 80–88 см 3
- более 88 см 4

У вас получается двигаться не менее 30 мин. в день?
- Да, конечно 0
- Нет, не получается 2

Как часто вы едите овощи?
- Они в моем рационе каждый день 0
- Время от времени, нерегулярно 1

Принимаете ли вы постоянно лекарства для снижения давления?
- Да 2
- Нет 0

У вас когда-нибудь выявляли повышенный уровень глюкозы?
- Нет 0
- Да (учитывается любой подъем, даже случайно выявленный при диспансеризации, медосмотре, во время беременности, болезни) 5

Вашим родственникам врач ставил диагноз «диабет»?
- Нет 0
- Да, такой диагноз был у дедушки/ бабушки/тети/дяди/ двоюродного брата или сестры 3
- Да, диабет у мамы/папы/ брата/сестры/ ребенка 5

Подведём итоги

0–7 БАЛЛОВ
НИЗКИЙ РИСК
Только у одного из 100 людей с таким количеством баллов со временем будет диагностирован диабет. Но все равно **старайтесь следить за питанием, ограничивайте быстрые углеводы,** не забывайте о физической активности и не позволяйте талии расти вширь.

8–11 БАЛЛОВ
НЕБОЛЬШОЙ РИСК
Диабет разовьется у каждого 25-го в данной группе. Для предотвращения болезни разнообразьте свой рацион, **включайте в меню больше овощей и сложных углеводов, мяса,** начните контролировать вес.

12–14 БАЛЛОВ
УМЕРЕННЫЙ РИСК
Примерно у каждого шестого в этой группе в ближайшие 10 лет обнаружат диабет. Пересмотрите свое меню: **откажитесь от продуктов с добавленным сахаром, полуфабрикатов.** Добавьте продукты с низким и средним гликемическим индексом. И конечно, не забывайте о прогулках – по 45 мин. ежедневно.

15–20 БАЛЛОВ
ВЫСОКИЙ РИСК
Здесь нарушение выработки инсулина будет выявлено у каждого третьего. **Возьмите свой вес под контроль.** Уменьшение массы тела даже на 5–7% за счет питания и фитнеса позволит вам снизить риск развития диабета на 15%.

БОЛЕЕ 20 БАЛЛОВ
ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК
Каждый второй в этой группе – потенциальный диабетик. Проверьте свой уровень глюкозы натощак и с нагрузкой, сделайте анализ крови на гликированный гемоглобин (он покажет, были ли скачки сахара в последние 2–3 месяца). **С результатами посетите эндокринолога – он назначит диету и лечение.**

В следующем выпуске № 18
Как уберечь спину на даче и что делать, если одолела боль?
В продаже с 27 апреля

Фото: Shutterstock, Depositphotos

Прививка для огородников

Тем, кто постоянно имеет дело с землей, нужна защита



Павел АЛЕКСАНДРОВ
Врач-инфекционист, зам. главврача медцентра «О-Три», г. Санкт-Петербург

Риск столбняка

Работы на дачном участке часто сопряжены с различными травмами – порезами, ранами. Через поврежденную кожу в организм могут проникнуть бактерии. Одна из самых опасных – столбнячная палочка. В земле она оказывается с фекалиями животных (удобряете землю навозом?). Попав внутрь человека, бактерия начинает размножаться и выделять токсин, поражающий нервную систему, что может привести к параличу и смерти.

Прививка

Многие уверены, что детская прививка от столбняка дает пожизненный иммунитет. Это не так. После ревакцинации в 14–16 лет надо каждые 10 лет однократно вводить вакцину. Не делали? Тогда стоит привиться АДС-М – это вакцина от столбняка и дифтерии. Ее вводят двукратно с интервалом в 45 дней. Через 6–9 месяцев после второй дозы проводят ревакцинацию – и потом повторяют ее каждые 10 лет.

Важно! Лучше потратить полчаса на прививку раз в 10 лет, чем постоянно бояться, что любая царапина может оказаться смертельной.

Скорая помощь

Если привиться не успели, но поранились и в порез попала земля, промойте рану антисептиком, а ее края обработайте зеленкой. И сразу отправляйтесь в ближайший травмпункт – там вам сделают экстренный вариант прививки от столбняка.



При работе с землей всегда защищайте руки перчатками

Привычки, которые раздражают мужчин

То, что женщинам кажется обычным делом, мужчин может сильно напрягать. Смотрим на себя со стороны и работаем над ошибками



Павел ТАБЕКОВ
Психолог

Обсуждение личной жизни с посторонними

Ссоры и скандалы случаются даже в самых идеальных семьях, и некоторые дамы при любой проблеме бегут советоваться с подругами или родителями. Конечно, эти люди входят в близкий круг, но все-таки личные проблемы должны оставаться внутри пары. Если вас что-то не устраивает в поведении мужа, обсудите это с ним тет-а-тет. **Мужчины не переносят, когда посторонние осведомлены об их личной жизни.** В конце концов вы с мужем помиритесь, а неприятный осадок у него все равно останется.

Слёзы без причины

У всех бывают ситуации, когда просто необходимо выплакаться. Но **женщины, рыдающие по любому поводу, вызывают у мужчин ужас:** они искренне не понимают, в чем провинились, как теперь себя вести, и предпочитают просто сбежать. Старайтесь совладать со своими эмоциями!

Долгие сборы

Если для похода в театр или в гости вам нужно перемерить весь гардероб и провести пять часов у зеркала, сообщите мужу об этом заранее. **Иначе от вашего очередного заверения «я уже почти готова» он однажды придет в бешенство.** А те часы, которые вы честно подарите мужу, он может потратить на свои дела, отдых или общение по телефону.



Отпустите мужа на свободу, пока наводите красоту!

Сравнение с другими мужчинами

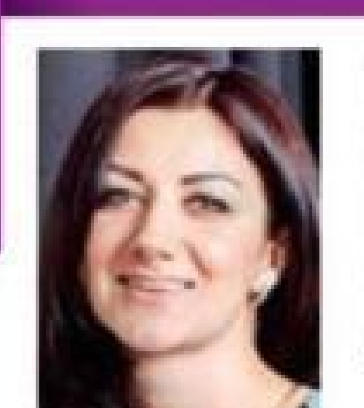
Рассказывая по десятому разу, какой распрекрасный муж у подруги (кольцо с бриллиантом ей купил, машину подарил, дачу построил), не надейтесь, что ваш благоверный тут же начнет меняться в лучшую сторону. Наоборот, **дифирамбы, адресованные другим мужчинам, ваш избранник будет воспринимать чуть ли не как предательство.** Лучше окажите мужу поддержку на пути к заветной цели. То, что он не так успешен, как некоторые, супруг и сам прекрасно понимает. Совершенно необязательно напоминать благоверному об этом и тем самым раздражать его.

Резкие перепады настроения

Настроение, которое внезапно и без видимых причин меняется не в лучшую сторону, – испытание для мужчины. **Он теряется и не знает, что предпринять.** Не ставьте мужа в такое положение. Если чувствуете, что встали не с той ноги или «тучи сгущаются», ограничьте общение с супругом. Или предупредите его, что, когда вы не в духе, лучше не обращать на это внимания.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Сын хочет жениться



Весталия МОРОЗОВА
Семейный психолог

***?** Сыну 26 лет, перебивается случайными заработками. Недавно объявил, что хочет жениться. Денег на свадьбу у нас с мужем нет. Пытались уговорить его отложить торжество до лучших времен – он обижается. Что делать?*

Светлана К., г. Липецк

Ваш сын должен осознать, что решение жениться принял именно он. А значит, он несет ответственность, в том числе материальную. Объясните парню, что если он **не способен заработать денег на собственную свадьбу, то ему еще рано жениться.** Ведь свадьбой материальные затраты не ограничатся, и не вам, а ему в дальнейшем придется содержать свою семью.



Фото: Shutterstock

Ваше чадо не любит шумные компании и с неохотой идет на праздники и вечеринки, предпочитая проводить время в одиночестве. Стоит ли родителям бить тревогу и как себя вести с таким ребенком?



Если ребёнок – интроверт



Марина КАЛИНИНА
Психолог

Как реагировать

Обычно тревога и беспокойство по этому поводу возникают у активных родителей. Если вы сами душа компании и не можете усидеть на месте, с удовольствием встречаетесь с близкими и друзьями, придумываете сценарии праздников, то ситуация, в которой ребенок ведет себя иначе, вызывает вопросы. Но не спешите отчаиваться: **далеко не всегда дети являются нашей копией и готовы разделить все наши интересы**. Вы любите песни и танцы, а он – посидеть в тишине с книжкой или помечтать под музыку? Это абсолютно нормально. Постарайтесь принять тот факт, что ваш ребенок – другой и изменить его не получится.

Кстати, бывает и так, что оба родителя – спокойные домоседы и, хотя чадо совпадает с ними по темпераменту, они все равно ждут от ребенка активности. Но насильно сделать из интроверта экстраверта невозможно!

Памятка для родителей

ПРАВИЛО 1: организуйте чаду личное пространство

У вашего ребенка должно быть свое личное место для игры, учебы, отдыха. Это как домик для черепахи или панцирь для улитки: он всегда может туда уйти, **остаться наедине со своими мыслями** и чувствовать себя при этом защищенным.

СОВЕТ

Чаще говорите ребенку: «Я тебя понимаю». Эта фраза волшебным образом располагает детей-интровертов к вам.

ПРАВИЛО 2: не заставляйте его участвовать в активных мероприятиях

Можно предлагать ребенку и даже ходить вместе с ним на те или иные праздники, но нельзя настаивать на этом, потому что «так надо». Не забывайте: активные дети «заряжаются» от шумных событий, словно батарейки, **а интроверты, наоборот, «садятся».** Свою энергию такие ребята аккумулируют в одиночестве.

ПРАВИЛО 3: поощряйте увлечения детей

Для интровертов подойдут не групповые, а **индивидуальные виды деятельности.** Рисование, лепка, бисероплетение, вышивание, конструирование, пазлы, флористика, фотография – лучшие варианты для такого ребенка. Если вашему чаду близок спорт, это опять же будут не командные, а одиночные виды – например, гимнастика, шахматы, плавание, легкая атлетика, лыжи и т.д.

ПРАВИЛО 4: приглашайте гостей домой

Главное – не торопиться и не брать нахрапом. **Приглашайте других детей по одному.** Это очень важно: на своей территории ребенок чувствует защиту, да и выстроить общение с товарищем тет-а-тет ему гораздо проще. А затем, если затея будет успешной, можно постепенно увеличивать количество друзей.

Сделайте с ребёнком

Открытка «Пасха»



Елена КИРЯШИНА
Автор работы, г. Ульяновск



Вам потребуется:

- цветной картон
- картон в горошек
- поздравительная надпись
- ножницы
- клей

Как делать

1 Из зеленого картона вырежьте прямоугольник 16×18 см. По длинной стороне отогните полоску шириной 7 см. По краю отогнутой стороны сделайте надрезы (не доходя до сгиба 2–3 см) длиной 1 см. Подкрутите полученные надрезы карандашом – это трава. Из белого картона вырежьте полоску 16×1 см. Проденьте заготовку между подкрученными «травинками» *(фото 1).* Из картона в горошек вырежьте 3 одинаковых яйца высотой 7,5 см *(фото 2).*

2 Приклейте пасхальные яйца на основу немного внахлест. В нижней части открытки приклейте надпись или выполните ее фломастером.





7 советов для дачников

Возьмите их на вооружение – так работать и в саду, и на грядках будет намного легче и приятнее

1 ИНСТРУМЕНТЫ БЕЗ РЖАВЧИНЫ

В емкости из плотного пластика приготовьте кислый раствор **из расчета 20 г лимонной кислоты и 10–15 мл перекиси водорода на 200–300 мл воды.** Опустите туда ржавый инструмент целиком (или его металлическую часть) и оставьте на сутки. После обработки жидкость не выливайте, а процедите через марлю или х/б ткань и используйте для других старых инструментов.



2 ПРОГОНИМ КРОТОВ!

Эти огородные проныры очень не любят запах лука. **Порежьте мелко лук и поместите его в кротовые ходы.** Чем больше отверстий вы заполните «слезливой» зеленью, тем быстрее кроты оставят ваш участок в покое.

3 КИРПИЧ ПРОТИВ СЛИЗНЕЙ

У опытных дачников кирпичи лежат на грядках не просто так – это ловушки для слизней. Днем вредители предпочитают прятаться в прохладных местах. Важно **положить кирпич так, чтобы с одной стороны остался зазор между ним и землей и моллюски могли под него заползти.** Перевернув вечером кирпич, вы обнаружите слизней – останется только собрать их и уничтожить.

4 ЧЕСНОК БУДЕТ ВКУСНЫМ

Чтобы чесночок получился на вкус более мягким и пряным, в июне раз в неделю его необходимо «подсаливать». Для этого **сначала полейте грядки соленой водой (2 ст. ложки на 10 л воды), а затем обычной.**

5 ТОЧНЫЙ ПОСЕВ

Специальную линейку для посева зелени и овощей (расстояние между семенами для каждой культуры на ней уже отмечено) можно купить. Правда, стоит такой инструмент недешево, поэтому предлагаем изготовить его самостоятельно, **просверлив в обычной линейке отверстия** для посева разных культур.

6 СОСНОВЫЕ ИГОЛКИ ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

В 10 л воды добавьте 2 кг хвои, поместите в темное место на 5–7 дней и ежедневно помешивайте. Затем настой процедите, добавьте воды до первоначального объема и влейте 40 мл жидкого мыла. Опрыскивайте растения в начале цветения, лучше вечером. Норма: на взрослое дерево – 8–10 л, на ягодный куст – 2–3 л, на 1 кв. м клубники – 300 мл. Настой эффективен против тли, медяницы, огневки.

7 ГЕРАНЬ ПОД ДЕРЕВЬЯ

Если **приствольные круги плодовых деревьев засадить геранью кембриджской,** можно решить сразу несколько задач: во-первых, не нужно будет косить траву под растениями; во-вторых, лимонный запах герани отпугнет муравьев; в-третьих, сад будет выглядеть очаровательно. Герань сильно разрастается, поэтому высаживайте ее по 5–6 кустиков на 1 кв. м.



Прекрасные лиатрисы в вашем саду

Наслаждаться их цветением вы сможете с июля по октябрь

Что за чудо такое?

Главное украшение многолетника – розовые, белые, фиолетовые цветки-колосья длиной 15–30 см. **У лиатриса приятный тонкий аромат с нотками свежескошенного сена и ванили.** Цветы прекрасно смотрятся и на клумбе, и на альпийской горке.

Куда посадить?

По возможности выбирайте **самое светлое и теплое место.** В идеале солнце должно падать на многолетник полдня. Лиатрис справится и с полутенью, но тогда окраска колосьев будет не такой яркой.

Как ухаживать?

Полив. Нечастый (раз в 10–12 дней) и очень умеренный. При чрезмерном увлажнении лиатрис распадается или выгибается в стороны. Кроме того, могут загнить корни.

Обрезка. Отцветшие соцветия необходимо удалять. Осенью, после цветения, куст сильно укорачивают, оставляя не более 10 см от земли.

Подкормка. После посадки, как только появятся всходы, внесите азотное минеральное удобрение. Вторую подкормку проведите в начале лета, используя составы с высоким содержанием фосфора и калия.

Кстати

Лиатрис прекрасно отпугивает моль. Повесьте мешочек с сухоцветом в шкафу, и ваши вещи не пострадают от вредителя.

Подготовка картофеля к посадке

У клубней, пророщенных за 3–4 недели до высадки в огород, всходы появятся раньше, да и болеть они будут меньше

РЕВИЗИЯ

✔ Осмотрите посадочный материал и отбракуйте уродливые, подгнившие и пораженные грибком клубни.

✔ Для посадки выберите здоровые экземпляры весом 60–80 г. Все ростки на картофеле следует удалить.

✔ Замочите клубни на 2–3 часа в воде комнатной температуры. Так вы восполните влагу, которую картофель потерял во время хранения.

ПРОРАЩИВАНИЕ

✔ Разложите отобранные клубни в 1–2 слоя в неглубокие ящики (деревянные или пластиковые) или на полу. Для ранних сортов температура должна быть +8...+10 °С, для поздних – не выше +16 °С. Подойдут подвал, гараж, лоджия.

✔ Каждую неделю переворачивайте картофель – это необходимо для равномерного прорастания глазков.



ОТБОР ДЛЯ ПОСАДКИ

✔ Предпочтение отдайте тем клубням, на которых не менее 3–4 крепких зеленых ростков.

✔ Если посадочного материала слишком мало, разрежьте крупные экземпляры вдоль пополам (каждая часть должна иметь не менее двух ростков). Чтобы срезы быстро подсохли, подержите половинки пару часов на воздухе.

Лунный календарь

26 апреля – посадка капусты, огурцов, фасоли, кабачков в теплице, а также плодовых деревьев, ягодных кустарников, клубники.
27 апреля – неблагоприятны работы с растениями.
28 апреля – посадка картофеля, ярового чеснока, посев лука, петрушки корневой, редиса, моркови, посадка вьющихся растений и роз, прививка, борьба с вредителями.
29, 30 апреля – прореживание всходов, рыхление, борьба с вредителями и болезнями, посадка винограда, обрезка усов клубники.
1, 2 мая – посадка корнеплодов, картофеля, пикировка сеянцев, подкормка, прививка.

Фото: Shutterstock (5), Depositphotos

Забавные фото от читателей

«Ну посмотрите на меня, я же такой заМУРчательный!»
Кот Ярик (хозяйка Надежда Суликаева, г. Ульяновск)

«Вот сейчас надену очки и буду задачки щелкать, как орешки!»
Морская свинка Фрося (хозяйка Анастасия Моренкова, г. Москва)



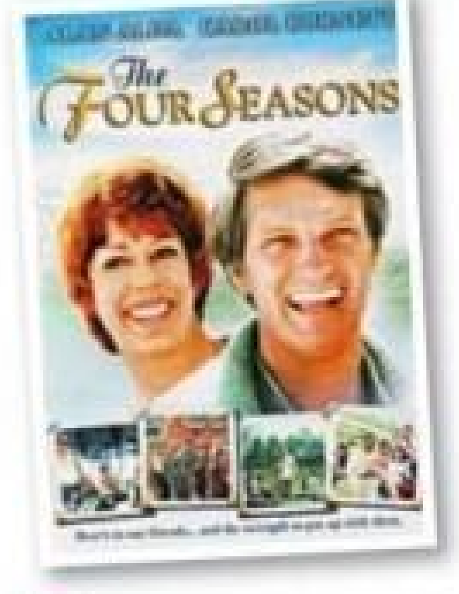
Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 вдохновляющих фильма про отпуск



«Дамы приглашают кавалеров», 1980 г.
Чтобы найти будущего мужа, Нюра отправляется в отпуск на море. В главной роли: М. Неелова.



«Времена года», 1981 г.
Ник и Энн празднуют очередную годовщину свадьбы, находясь в отпуске... В ролях: А. Алда, К. Бернетт.



«Париж подождёт», 2016 г.
Анна отправляется на автомобиле из Канн в Париж. Это путешествие она запомнит навсегда. В ролях: Д. Лэйн, А. Вьяр.



Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 17 (772), дата выхода в свет: 20 апреля 2021 г.
Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова
Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова
Бильдредактор: Екатерина Егорова
Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова
Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева
Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08
Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57б. Тел.: (017) 331-94-27
Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель
Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»
Адрес редакции, издателя: 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru
Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»
Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1
Тираж: 304 001 экз.
Розничная цена свободная. 16+

Фото: Shutterstock (3), Depositphotos

Гороскоп для вас

С 20 по 26 апреля

ОВЕН
21.03–20.04
В этот период необходимо уделить внимание увлечениям вашего партнера. Дайте ему понять, что вы с ним заодно и поддерживаете его во всем.
Самые удачные дни: 20–22

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05
В первой половине недели вас ждет премия. Подумайте, на что действительно необходимое стоит ее потратить, чтобы не поддаться спонтанным желаниям.
Самые удачные дни: 21, 23, 25

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06
Это время хорошо провести наедине с самим собой. Проанализируйте происходящее, подумайте над ошибками и спланируйте идеальное будущее.
Самые удачные дни: 20, 21, 25

РАК
22.06–22.07
На работе вам могут предложить дополнительный проект. Стоит принять предложение: это поможет вашей карьере, да и прибавка ожидается неплохая.
Самые удачные дни: 21, 24, 25

ЛЕВ
23.07–23.08
Не стоит хвататься за все дела самой. Попросите помощи у близких, друзей, поручите им часть дел. В противном случае вы себя совсем измотаете.
Самые удачные дни: 22–24

ДЕВА
24.08–23.09
Чем больше времени вы будете проводить вне дома, тем лучше. Занятия спортом, шопинг, встречи с друзьями, путешествия – развлекайтесь по полной!
Самые удачные дни: 22, 25, 26

ВЕСЫ
24.09–23.10
У вас впереди интересный поворот событий. То, что произойдет, может повлиять на ваш дальнейший жизненный курс. Причем исключительно благоприятно.
Самые удачные дни: 22, 24, 26

СКОРПИОН
24.10–22.11
Сейчас важную роль будут играть мелочи и нюансы. Уделите им внимание, чтобы не испортить большое дело. В конце периода возьмите пару выходных.
Самые удачные дни: 23–25

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12
Если в первый день периода вы встанете не с той ноги, не стоит браться ни за какие важные и ответственные дела на этой неделе. Переключитесь на что-то второстепенное.
Самые удачные дни: 21–23

КОЗЕРОГ
22.12–20.01
В эту неделю сосредоточиться на чем-то окажется непросто. Вашим вниманием безраздельно завладеет тот, кто покорит своими ухаживаниями.
Самые удачные дни: 20, 22, 24

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02
Звезды будут на вашей стороне всю неделю. Воспользуйтесь их благоволением и не бойтесь принимать самые смелые решения. На выходных съездите на природу.
Самые удачные дни: 20, 23, 26

РЫБЫ
20.02–20.03
В этот период придется считаться с мнением окружающих. Более того, оно окажется вам крайне полезным. В пятницу возможно интересное предложение.
Самые удачные дни: 24–26

Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 27 апреля!

Мир сыр-р-ра

Супермаркет
Братья-сказочники
«И рукоплещет восхищенный ...»
Ветвь промышленности
Рукотворный «пруд», отделанный кафелем
Земляной орех
Его жарят, запекают и коптят
Амурная история
Вероисповедание под зелеными знаменами
Заварной внутри эклера
Путешественник ...-Маклай
Овощ – сырье для кетчупа
Осип для Хлестакова
Физик-нобелиат родом из Сочи
Мозговой центр армии
Сыр с голубой плесенью
Регистрация данных
Телеведущий ... Дудь
«Буря мглою ... кроет»
Налита «на посошок»
Поросенка мать родная
Горн или Доброй Надежды
Густое давешнее молоко
Сексапильный Брэд из Голливуда
Авторитетный наставник
Продавщица лекарств
Безвыходное положение
Впадинка на середке пуза
Болтун, врун, балабол
Выдержанный колют
Вояж певца
Новая кленовая прихожая
Ребристая батарея отопления
Нижняя часть стопы
Рыба с красной икрой
Выдавлена из тюбика на щетку
Ореол вокруг лика святого
Теория ущербности народов
Львиный ..., украшающий цветники
Содержимое холодильника
Изобретение Нобеля
Багровая планета
Взятие форта измором
Игрок с мячом-«дыней»
Буква кириллицы

Ответы на сканворд, напечатанный в № 16

ПЛОСКОГУБЦЫ, ЛЁТЧИК, КИНЗА, ТОРНАДО, АРАБ, СЫН, ЛЕЙБ, АВОКАДО, ЕРЕВАНЕЦ, БЛАГО, ЖАРКОЕ, ЗЫКИН, КСЮША, ШУТНИК, БЕРЕТ, ЖЕСТ, УЛЫБКА, ЯХТА, ТРЕК, ЯЩЕР, ТЕАТРАЛ, САНА, АВТОВОКЗАЛ, КОЛОБОК, БОГАТСТВО